

# Zanahorias con Tomates y Pasta de Coditos

**Sirve:** 4 porciones

Cada porción de este delicioso y rápido plato de pasta provee 1 ½ taza de verduras.

## Ingredientes

- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1** cebolla pequeña picada
- 4** tomates italianos (tomates cereza) picados enlatados
- 1/2 taza** jugo de tomate enlatado
- 6** zanahorias peladas y rebanadas
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 1/4 cucharadita** azúcar
- 2 cucharadas** perejil picado fresco (o una cucharadita de perejil deshidratado)
- 1 cucharadita** mantequilla
- 1 taza** pasta estilo coditos, cocidos

## Preparación

1. En una sartén, sofría la cebolla en aceite hasta suavizarla pero sin dorarse. Agregue los tomates, zanahorias, sal, pimienta y azúcar.
2. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retire la tapa y cocine a fuego lento, revolviendo constantemente otros 5 minutos, o hasta que las

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>163</b>
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	314 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	55 mg
Hierro	1 mg
Potasio	616 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/2 tazas
 Granos	1/2 taza

zanahorias esten suaves y los tomates cocidos hasta formar una salsa.

3. Agregue el perejil. Mezcle la mantequilla con la pasta (coditos) cocidos y vierta la mezcla de zanahorias sobre los coditos.

## Notas

**Origen:** University of Rhode Island, Cooperative Extension, The Expanded Food and Nutrition Education Program